

FACULTE DE MEDECINE DE PARIS

ANNÉE 1938

THÈSE

POUR LE

N°
58

DOCTORAT EN MÉDECINE

(Diplôme d'Etat)

PAR

Emile LAZEROVICI

Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.

Né le 14 mai 1911, à Paris (Seine).

HYGIÈNE DU CAMPING

Président : M. TANON, Professeur.

PARIS

AMÉDÉE LEGRAND, ÉDITEUR

93, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 93

1938

207

FACULTE DE MEDECINE DE PARIS

ANNÉE 1938

THÈSE

N°

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(Diplôme d'Etat)

PAR

Emile LAZEROVICI

Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.

Né le 14 mai 1911, à Paris (Seine).

HYGIÈNE DU CAMPING

Président : M. TANON, Professeur.

PARIS

AMÉDÉE LEGRAND, ÉDITEUR

93, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 93

1938

I. — PROFESSEURS

Anatomie	MM.
Physiologie	ROUVIERE.
Physique médicale	Léon BINET.
Chimie médicale	STROHL.
Bactériologie	POLONOVSKI.
Parasitologie et histoire naturelle médicale	Robert DEBRE.
Pathologie médicale et générale	BRUMPT.
Pathologie médicale	BAUDOUIN.
Pathologie chirurgicale	ABRAMI.
Anatomie pathologique	CHEVASSU.
Histologie	N...
Pharmacologie et matière médicale	CHAMPY.
Thérapeutique	TIFFENEAU.
Hygiène et médecine préventive	HARVIER.
Médecine légale	TANON.
Histoire de la médecine et de la chirurgie	BALTHAZARD.
Pathologie expérimentale et comparée	LAIGNEL-LAVASTINE.
Hydrologie thérapeutique et climatologie	FIESSINGER
	CHIRAY.
Clinique médicale	LOEPER.
	CARNOT.
	CLERC.
	Marcel LABBÉ.
Hygiène et clinique de la première enfance	LEREBOULLET.
Clinique des maladies des enfants	NOBECOURT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale	
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	H. CLAUDE.
Clinique des maladies du système nerveux	GOUGEROT.
Clinique des maladies infectieuses	GUILLAIN.
	LEMIERRE.
Clinique chirurgicale	CUNEO.
	GOSSET.
	GRÉGOIRE.
	LENORMANT.
Clinique ophtalmologique	TERRIEN.
Clinique urologique	MARION.
	COUVELAIRE.
Clinique d'accouchements	JEANNIN.
	LEVY-SOLAL.
Clinique gynécologique	MOCQUOT.
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie	OMBRÉDANNE.
Clinique thérapeutique médicale	RATHERY.
Clinique oto-rhino-laryngologique	LEMAITRE.
Clinique thérapeutique chirurgicale	Pierre DUVAL.
Clinique propédeutique	Maurice VILLARET.
Clinique de la Tuberculose	BEZANÇON.
Clinique chirurgicale orthopédique de l'adulte	MATHIEU.
Clinique cardiologie	LAUBRY.
Clinique d'Assistance médico-sociale	CROUZON.
	HOVELACQUE.
Professeurs sans chaire	MULON.
	OLIVIER.
	VERNE.

II. — AGREGES EN EXERCICE

MM.	MM.
AMELINE Pathologie chirurgicale.	DOGNON Physique.
BARIÉTY Pathologie médicale.	FEY Urologie.
BÉNARD (Henri) Pathologie médicale.	FUNCK Pathologie chirurgicale.
BERNARD (Etienne) Pathologie médicale.	GALLIARD Parasitologie.
BEZANÇON	GASTINEL Bactériologie.
(Justin) Hydrologie.	DE GAUDART D'ALLAINES. Patholo-
BOULIN Pathologie médicale.	gie chirurgicale.
BULLIARD Histologie.	GAYET Physiologie.
CATHALA Pathologie médicale.	DE GENNES Pathologie médicale.
CHEVALLIER. Pathologie médicale.	GIROUD Histologie.
COSTE Pathologie médicale.	HAGUENAU.... Pathologie médicale.



II. — AGREGES EN EXERCICE (Suite).

MM.
WALPHEN Oto-rhino-laryngologie.
HAZARD Pharmacologie.
HUGUENIN Anatomie pathologique.
JOANNON Hygiène.
LACOMME Obstétrique.
LANTUEJOUL.. Obstétrique.
LAROCHE (Guy) Pathologie médicale.
LELONG Pathologie médicale.
LEMAIRE Pathologie expérimentale.
LEVEUF Pathologie chirurgicale.
M^{lle} J. LEVY .. Pharmacologie.
LEVY-VALENSI. Neurologie et Psychiatrie.
MENEGAUX ... Pathologie chirurgicale.
MOLLARET ... Pathologie médicale.
MOREAU Pathologie médicale.

MM.
MOULONGUET. Pathologie chirurgicale.
MOUQUIN Pathologie médicale.
OBERLING Anatomie pathologique.
PETIT-DUTAILLIS. Pathologie chirurgicale.
PIEDELIEVRE.. Médecine légale.
PORTES Obstétrique.
RENARD Ophthalmologie.
RICHET Physiologie.
SANNIE Chimie biologique.
SENEQUE ... Pathologie chirurgicale.
TROISIER Pathologie expérimentale.
TURPIN Pathologie médicale.
VIGNES Obstétrique.
WILMOTH Pathologie chirurgicale.

III. — AGREGES RAPPELES A L'EXERCICE

pour le service des examens

MM.
ALGLAVE Pathologie chirurgicale.
BUSQUET Pharmacologie.
CHAILLEY-BERT Physiologie.
LARDENNOIS . Pathologie chirurgicale.

MM.
LEROUX Anatomie pathologique.
PHILIBERT ... Bactériologie.
VAUDESCAL .. Obstétrique.

IV. — AGREGES CHARGES DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE

à titre permanent

MM.
ALAJOUANINE.
AUBERTIN.
BRULÉ.
CHABROL.
DONZELOT.
DUVOIR.
LIAN.
PASTEUR-VAL-
LERY-RADOT.
SÉZARY.
 } Clinique médicale.

MM.
BASSET.
BROCO.
CADENAT.
GATELLIER.
MOURE.
QUÉNU.
SCHWARTZ.
VELTER.
 } Clinique chirurgicale.

MM.
ECALLE.
METZGER.
 } Clinique obstétricale.

V. — CHARGES DE COURS

MM.
CHAILLEY-BERT, agrégé Education physique.
LEDOUX-LEBARD Radiologie clinique.
RUPPE Stomatologie.
WEIL-HALLE Puériculture.

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.



Digitized by the Internet Archive
in 2026

A LA MÉMOIRE DE MON PÈRE

A MA MÈRE

*C'est une joie pour moi de lui dire ici
combien je lui suis reconnaissant et com-
bien je lui dois. Que cet ouvrage soit le
bien modeste témoignage de ma grande
affection !*

A MA SŒUR

A MON FRÈRE

A MON BEAU-FRÈRE

MONSIEUR LE DOCTEUR MARCEL COPÉ

*Humble gage de mon affection et de ma
reconnaissance.*

A MON NEVEU

A MA NIÈCE

A TOUS LES MIENS

A MES GRANDS AMIS

MADAME THEVENIN

Chevalier de la Légion d'Honneur.

MONSIEUR LE DOCTEUR CHARLES THEVENIN

Chevalier de la Légion d'Honneur.

*Je m'efforcerai de suivre les conseils
qu'ils m'ont toujours si généreusement pro-
digués.*

A MONSIEUR LE DOCTEUR KARL JONARD

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris.

Chef de Clinique à la Faculté.

*Qui me permettra de témoigner ici la
profonde amitié que je lui porte.*

A MONSIEUR LE PROFESSEUR TANON

Professeur d'Hygiène à la Faculté de Médecine de Paris.

Membre de l'Académie de Médecine.

Conseiller technique sanitaire du Ministère de la Santé Publique.

Inspecteur général des Services techniques d'Hygiène
à la Préfecture de Police.

Officier de la Légion d'honneur.

*Qui nous a fait le très grand honneur de
présider cette thèse. Qu'il veuille bien
trouver ici l'expression de nos sentiments
respectueux et reconnaissants.*

A MONSIEUR LE DOCTEUR CAMBESSEDES

Chargé des cours d'Hygiène scolaire à la Faculté de
Médecine de Paris.

Médecin Inspecteur des Epidémies à la Préfecture de Police.
Chevalier de la Légion d'honneur.

*Qui nous a inspiré ce travail et auprès
de qui nous avons toujours trouvé un si
bienveillant accueil.*

*Nous le prions d'accepter ici l'hommage
de notre gratitude.*

A MONSIEUR LE PROFESSEUR AGRÉGÉ CHAILLEY-BERT

Chargé de Cours d'Education Physique
à la Faculté de Médecine de Paris.

Chevalier de la Légion d'Honneur.

*En témoignage de notre très vive grati-
tude.*

A MONSIEUR RAYMOND TROTOT

Interne des Hôpitaux de Paris.

Président de la Commission médicale des Eclaireurs de France.

Qui a bien voulu nous aider de ses précieux conseils, et nous faire profiter à la fois de son expérience de campeur et d'organisateur sanitaire.

A MES MAÎTRES DANS LES HÔPITAUX DE PARIS .

Stage :

MONSIEUR LE PROFESSEUR AGRÉGÉ LEVEUF

MONSIEUR LE PROFESSEUR CARNOT

MONSIEUR LE PROFESSEUR LESNE

MONSIEUR LE DOCTEUR L. RAMOND, Médecin des
Hôpitaux.

Externat :

MONSIEUR LE DOCTEUR BRECHOT, Chirurgien des
Hôpitaux.

MONSIEUR LE DOCTEUR LEVESQUE, Médecin des
Hôpitaux.

MONSIEUR LE PROFESSEUR LAUBRY

MONSIEUR LE PROFESSEUR AGRÉGÉ BRULE

MONSIEUR LE PROFESSEUR COUVELAIRE

CHAPITRE PREMIER

CE QU'ON DOIT ENTENDRE PAR HYGIENE DU CAMPING

Avant d'aborder une question, quelle qu'elle soit, il importe de bien s'entendre sur le langage qui doit servir de base à une argumentation. La définition des termes est de première importance au départ : elle permet de donner à un sujet ses justes limites : elle écarte, à l'avance, toute digression inutile, toute discussion oiseuse ; elle circonscrit le problème.

On s'étonnera peut-être de nous voir définir avec autant de soin deux mots, qui, depuis bien longtemps, font partie de la langue courante : les mots « Camping » et « Hygiène ». En fait, il nous paraît indispensable d'en donner une exacte signification, l'un et l'autre ayant fait l'objet de conceptions trop larges, comme aussi de restrictions qui nous paraissent excessives.

Le mot « Camping » est employé déjà depuis fort longtemps. Sa désinence saxonne trahit son caractère d'importation de la période de la fin de la guerre. Mais est-ce à dire que le camping n'existe, en France, que depuis la guerre ? Ce serait une première erreur.

Sans prétendre remonter au temps des « Voyages à pied » de Jean-Jacques, ni même à celui, plus proche de nous, des « Voyages en zig-zag » de Töpffer, où l'on couchait, par occasion ou par nécessité, à la belle étoile, on ne peut oublier le rôle fondamental que le scoutisme a joué dans l'introduction de la vie sous tente dans notre pays.

Créé dès 1905 par l'anglais BADEN-POWELL, pratiquement réalisé en 1908, le mouvement scout ne tarda pas à diffuser. C'est en juillet 1909 que, pour la première fois, le « Journal des Voyages » et le « Petit Journal » signalèrent le nouveau système d'éducation de la Jeunesse qui se développait en Angleterre. Une excursion d'Eclaireurs Anglais en Normandie, en août 1910, fit connaître le mouvement, et bientôt naissait, dans un patronage de Grenelle, la première troupe française d'Eclaireurs, fondée par le Pasteur GALLIENNE, actuellement vice-président des Eclaireurs de France.

Mai 1911 voyait la création de la troupe de l'Ecole des Roches par M. BERTIER, également vice-président des Eclaireurs de France. C'est vers cette époque que le Lieutenant de VAISSEAU Nicolas-Benoît, de retour d'une mission en Angleterre, s'employa à grouper tous ceux qui rêvaient d'une meilleure éducation de la jeunesse française : une ligue naquit, la Ligue d'Education Nationale, qui, très vite, se fragmenta en plusieurs associations. A côté des Eclaireurs de France, fédération ouverte à tous sans distinction d'origine confessionnelle ou politique, presque en même temps

furent fondés les Eclaireurs Unionistes (d'inspiration et de direction protestantes) par S. WILLIAMSON. Les Scouts de France, fédération exclusivement catholique, ne devaient apparaître que beaucoup plus tard, en 1920.

On ne peut donc nier que le Scoutisme, qui compte maintenant en France près de 150.000 adhérents (en y comprenant les groupements féminins), ait eu un rôle de premier plan dans l'introduction du camping chez nous.

Mais le Scoutisme est un mouvement éducatif, par excellence. La vie sous tente n'est, pour lui, qu'un moyen d'action : elle est le geste essentiel à accomplir, si l'on veut s'affranchir des commodités de la vie citadine, apprendre à lutter contre les difficultés, retrouver dans les réactions élémentaires de défense et d'organisation de l'homme mis en face des dangers naturels, les exemples les plus purs, les exercices les plus sains vers une perfection de soi qui ne relève que de soi. Le bouddhiste s'élève par l'isolement du monde extérieur : le scout, personnage plus humain et plus pratique, cherche en lui-même ses moyens d'action pour parvenir à son idéal : il se met volontairement à l'épreuve, en dépouillant le superflu de l'homme dit « civilisé », et démontre, par la vie du camp, d'éclatante façon, que dans l'existence humaine, seuls un certain nombre d'actes sont nécessaires à « bien vivre », physiquement et moralement.

Au total, le « camping » scout est par essence un acte rationnel, accompli joyeusement, mais en fonc-

tion de règles préétablies : c'est, si l'on veut reprendre une expression fort à la mode, un « *Camping dirigé* ».

Il fut longtemps le seul mode de camping, et le scoutisme à ses débuts ne manqua pas de donner lieu à nombre de plaisanteries et de critiques. Beaucoup trouvaient absurde, ce qu'ils estimaient une vogue importée d'outre-Manche, ne voyaient en ces jeunes hommes habillés en garçonnets que des originaux entêtés, jouant la difficulté, recherchant un inutile et pénible inconfort; nombre de familles jugeaient sévèrement ce qu'elles appelaient une folie et une imprudence, ne voyant dans cette vie de plein air qu'une source de dangers pour des enfants mal adaptés et mal entraînés.

L'élévation croissante du coût de la vie, la pratique de plus en plus fréquente des sports par les jeunes, le succès réel du scoutisme, furent autant de causes à la pénétration du camping dans le grand public. Peu à peu, les initiatives personnelles, d'abord timides, puis plus franches, se firent jour. On commença par risquer une nuit de temps en temps sous la tente. On finit par faire des voyages de plus en plus longs en n'utilisant que ce mode; de nos jours nombre de jeunes gens n'hésitent pas à garder la culotte courte, la chemise à manches coupées, les bas de sport, la ceinture garnie d'agrafes et d'anneaux, éléments essentiels du costume scout, et dont la commodité fut, tôt ou tard, reconnue. En somme, les imitateurs du Scoutisme lui empruntèrent ses ma-

nifestations les plus superficielles, sinon les plus profitables à la vie physique : à savoir une certaine technique de la vie au grand air, qui présentait par ailleurs de sérieux avantages économiques : ils en retranchèrent, sciemment ou non, toute la part morale, éducative.

D'ailleurs, bientôt le camping devint plus complexe. Par suite de goûts personnels auxquels ils ne voulaient pas renoncer, ou par défaut d'aptitudes physiques suffisantes, chacun adjoignit à la vie sous tente un sport ou un mode d'existence particuliers : c'est ainsi que prirent naissance le cyclo-camping, l'auto-camping, le canoë-camping, véritables « spécialisations » qui venaient s'ajouter au camping en montagne et au camping en terrain plat ou peu accidenté du pédestrian.

Quoi qu'il en soit, tous ces modes de camping se sont longtemps opposés et s'opposent encore, quoi qu'en puissent prétendre leurs participants les plus enthousiastes, au camping scout. Ils sont pratiqués d'une manière très individuelle, sans règles très définies, surtout sans entraînement, sans contrôle : on peut dire qu'il s'agit là, dans l'ensemble, d'un *camping non dirigé*.

Ainsi, cette courte étude des origines et de l'évolution du camping dans notre pays permet déjà d'en dégager deux grands aspects : le camping codifié, objet d'une technique précise, moyen d'action d'une véritable doctrine éducative, éprouvé par de longues

années de pratique : c'est le camping-scout, le camping dirigé; le camping laissé au libre choix individuel, variant dans ses modes et ses applications, but de l'unique satisfaction personnelle de celui qui l'utilise : le camping des amateurs, le camping non dirigé.

Pouvons-nous en dégager une définition convenable ? Nous croyons que sous le terme de « Camping », il faut entendre l'art de vivre sous la tente, en plein air, ce qui implique le plus souvent comme conséquence, la nécessité de parer aux besoins essentiels de la vie courante par des procédés de fortune, en tirant le plus possible parti des ressources que la nature met à notre disposition.

Car dans le mot camping sont indiquées les notions d'un minimum de moyens, comme aussi, celles d'un minimum de confort et d'un plaisir volontaire. L'homme de troupe qui, pendant les manœuvres, bivouaque, en utilisant un lit de camp, une cuisine roulante, ne fait pas de camping. Le soldat qui, pendant la guerre, trouvait refuge pour la nuit dans un trou d'obus qu'il recouvrait d'un morceau de toile de tente, ne faisait pas de camping. Faire du camping, c'est mettre en pratique une formule d'existence qui permet à un individu, même isolé, de subsister et de vivre en se passant le plus possible, quelles que soient les circonstances extérieures, des procédés qui, dans une ville ou dans une habitation stable, assurent habituellement son bien-être (le gaz, pour chauffer les aliments, par exemple) et qui nécessitent la collaboration d'autrui.

Le camping ainsi délimité, reste à préciser ce qu'il faut entendre par Hygiène du Camping.

D'une manière générale, l'hygiène est cette partie de la médecine qui traite des milieux où l'homme est appelé à vivre, et de la manière de les modifier dans le sens le plus favorable à son développement.

Quand on envisage l'hygiène du camping, il faut donc prévoir :

1° ce qui, dans la *technique* du camping proprement dit, permet d'éviter tout danger préjudiciable à la santé du campeur.

2° la manière d'observer, dans les conditions spéciales du camping, les précautions habituelles de l'*Hygiène corporelle, personnelle du campeur*.

3° Enfin, on nous permettra sans doute d'envisager brièvement ce que nous appellerons l'*hygiène « morale »* du campeur.

Pour la commodité de l'exposé, nous commencerons par envisager la technique des divers types de camping. Nous verrons ensuite quels sont les problèmes d'hygiène qui sont communs à tous en tenant compte des modalités particulières à chacun d'eux.

CHAPITRE II

LES DIVERS TYPES DE CAMPING. QUELLE PART DOIT AVOIR L'HYGIENE PROPREMENT DITE DANS LEUR TECHNIQUE

Le type de camping le plus répandu est encore le *camping à pied*. Il impose à celui qui le pratique le port d'un sac dans lequel doivent se trouver tous les objets indispensables à la vie courante, y compris la tente elle-même et la nourriture. Toutefois, on peut en distinguer trois variétés : la randonnée, le voyage à itinéraires rayonnants, la semi-randonnée.

La randonnée, ou camp-volant proprement dit, consiste en un voyage fait par étapes successives dans une région quelconque, le campeur se rendant à pied d'une étape à l'autre, sans revenir, en principe, sur ses pas. A chaque étape, la tente est plantée dans un endroit différent; le choix de l'emplacement de camp doit donc être fréquemment renouvelé.

Le voyage à itinéraires rayonnants permet de partir d'un point d'attache fixe, appelé camp base, pour y revenir périodiquement après de courtes randonnées au cours desquelles le campeur peut réduire au minimum le poids des objets qu'il doit emporter.

Dans la semi-randonnée, l'itinéraire se compose d'une série de camps-bases, prévus en des sites remarquables, proches de ravitaillements faciles, servant de départ à des excursions rayonnantes plus ou moins longues. Des moyens de transport pouvant être utilisés entre chaque camp-base, le campeur peut en profiter pour admettre une augmentation de bagage qui lui assure un confort plus étendu.

Au total, pour les questions d'hygiène qui nous intéressent, on peut plus simplement distinguer deux grands stades de la vie du camping à pied :

1° le stade de *camp fixe*, durant plusieurs jours qu'il s'agisse d'une étape prolongée, de la semi-randonnée ou même de la randonnée, ou qu'il s'agisse d'une période de repos au camp-base des itinéraires rayonnants : type de camp qui, par sa stabilité permet l'observance plus stricte et plus facile des règles d'hygiène.

2° le stade de *camp volant*, extrêmement variable suivant le type du pays traversé, changeant de conditions d'un jour à l'autre (et cela, spécialement, s'il s'agit d'un camp volant en montagne) : type de camp où les précautions d'hygiène doivent être réduites au minimum.

Mais il est d'autres variétés de camping : cyclo-camping, auto-camping, canoë-camping, camping de skieurs.

Le cyclo-camping est pratiqué surtout en Angleterre, au Canada, dans les Pays Scandinaves. Tantôt

le campeur transporte ses bagages sur sa bicyclette même, tantôt il utilise une remorque ou un porte-bagages à roulettes qui fait corps avec la bicyclette mais supporte seul le poids transporté.

Le canoë-camping est plus souvent pratiqué dans nos régions; le réseau très riche de nos rivières et de nos canaux permet, par ce mode de voyage, de parcourir de longues distances, et le poids des objets emportés peut être plus élevé que dans le camping à pied ou à bicyclette, ce qui facilite le confort.

L'auto-camping comporte deux variétés :

Tantôt, pour le campeur, la voiture est un simple moyen de transport et de locomotion : mais à l'étape, le mode de vie n'est guère différent de celui du pédestrian : la tente est montée, la cuisine se fait en plein air, il faut utiliser les ressources naturelles pour parer aux nécessités;

Tantôt, au contraire, la voiture est organisée pour suppléer à tous les détails d'une habitation fixe : c'est là une existence de roulotte et de roulotte de luxe ! — ce n'est pas à proprement parler du camping.

Quant aux skieurs, ils font parfois du camping, et il n'est pas besoin d'insister sur les difficultés à résoudre en plein hiver et par la neige. Nous ne parlons pas ici, bien entendu, des longues promenades à ski jalonnées par des séjours en refuges : nous n'avons en vue que les skieurs assez sportifs et assez entraînés pour emporter dans leur sac de montagne le matériel habituel de camping qui leur permet de mener intégralement la vie de plein air.

Enfin, nous devons envisager le camping sous un angle différent des précédents : celui du nombre des campeurs qui s'associent ou non dans un même séjour ou un même voyage. Il est relativement rare qu'un campeur soit isolé : le plus souvent, le camping se pratique par petits groupes. Parfois, dans certains rassemblements scouts, par exemple, le nombre des participants devient important : il n'est pas rare de voir, dans l'année, des camps de 50, 100, 200, et même 500 garçons; nous ne citerons que pour mémoire les importantes réunions internationales ou « Jamborees » véritables olympiades du scoutisme, qui ont lieu tous les 4 ans, et qui font apparaître pour quelques jours des villes entières sous tente : 50.000 campeurs, au « Jamboree » de Liverpool, en 1929; 20.000, au « Jamboree » de Vögelenzang, en 1937. Il est certain que dans de tels rassemblements, les problèmes d'hygiène qui se posent sont des plus complexes, et exigent pour être résolus, une organisation puissante et un contrôle rigoureux. Nous y reviendrons, en montrant qu'il s'agit là encore de camping « dirigé », codifié.

Et comment, par contre, ne pas émettre de doutes sur la qualité des solutions apportées aux multiples questions d'hygiène qui se posent au cours du camping collectif de certains amateurs : venus à pied, à bicyclette, en auto, ils se réunissent sur des terrains repérés et concédés, montent leurs tentes, côte à côte, sans, bien souvent qu'une discipline collective vienne répondre des détails les plus élémentaires : véritable

camping « grégaire », il n'est pas sans dangers, comme nous le verrons plus loin.

Voilà donc définis, non plus seulement le camping en général, mais les divers modes de camping. Il nous faut en tirer des conclusions, dégager les principaux problèmes d'hygiène qu'ils posent, dans leur réalisation même, dans leur technique proprement dite.

Ces problèmes nous paraissent découler de quatre facteurs principaux :

a) LES CONDITIONS GÉOGRAPHIQUES.

Sous ce terme général il faut comprendre :

1° le type de la région où se fait le camping et les conditions climatiques qui s'y rattachent.

2° la nature de *l'emplacement* du camping et les conditions d'orientation, le choix du sol, les abords du lieu de camp.

3° les rapports à établir ou non avec les *régions habitées* du voisinage.

b) LE DÉPLACEMENT DU CAMPEUR.

Les problèmes qui se posent sont très différents suivant qu'il s'agit :

d'un camp *fixe*, établi pour une durée d'eau moins quelques jours.

d'un camp *volant*, au cours duquel les conditions varient pour ainsi dire chaque jour, et imposent une part importante d'improvisation, une contre-partie de prévision.

c) LE TRANSPORT.

Dans quelle mesure le campeur doit-il compter sur un moyen de transport, pour lui, pour ses bagages dans l'intervalle des étapes ? et quelle doit être la nature de ce transport ?

d) LE CARACTÈRE INDIVIDUEL OU COLLECTIF DU CAMPING.

Répondre sur tous ces points revient à définir, aussi rigoureusement que possible, *la technique même* du camping dans ses diverses variétés. C'est là, nous le savons, la première partie de notre travail. Mais, bien entendu, nous n'entendons pas ici faire un traité de la manière de camper en général. Nous nous en tiendrons à notre principal objet, et nous n'envisagerons cette face de la question qu'autant qu'elle touchera, de près ou de loin, aux problèmes de l'Hygiène proprement dite.

a) Les conditions géographiques.

La bonne hygiène du campeur commence déjà dans le choix de la région où il va camper.

Peu importe le type même du camping : si nous devons nous soumettre à des conditions climatiques bien définies, il ne faut pas, comme on le fait trop souvent, ne tenir compte que de ses goûts personnels, de l'attrait que peut exercer sur notre curiosité ou notre imagination telle ou telle contrée que nous avons hâte de découvrir.

Que de méfaits, imputés au seul camping, et qui doivent en réalité être mis sur le compte d'une incompatibilité entre l'état physique du campeur et la nature du pays qu'il traverse ! Que de sujets, au système nerveux instable, irritable, que de « digestifs », que de porteurs d'une tuberculose pulmonaire discrète, passée inaperçue et dont les signes généraux, souvent peu révélateurs, sont attribués à une période de simple surmenage, pâtissent d'un camping uniquement effectué au bord de la mer ! Tel autre, rhumatisant jusque là léger, ou sujet à des angines qu'il néglige parce que leur courte durée compense leur fréquence, ne tirera rien de bon d'un camp volant en haute montagne, qui lui impose trop souvent une fatigue musculaire dérégulée, le contact prolongé de la brume, les attaques du vent, le refroidissement du petit matin !

Nous pourrions déjà dire que ce choix de la région est en réalité plus complexe, puisqu'il doit à la fois tenir compte de l'état du campeur et du climat que ce dernier devra subir. C'est lieu commun que d'insister sur pareils points : et pourtant, nombre de personnes, qui demanderaient conseil à leur médecin au sujet de l'endroit où elles prendront leurs vacances, s'en abstienne dès qu'il s'agit du camping, comme si la vie de plein air, où qu'elle soit menée, suffisait à elle seule pour abstraire des problèmes climatiques qu'elle rend au contraire plus aigus que jamais.

Le choix de la région — montagne, mer, plaine —

étant fait, il est un autre choix : celui de l'emplacement du camp, et il se pose différemment suivant le mode de camping.

A moins d'être placé sur le sommet d'une élévation de terrain dont le sous-sol rocheux ou calcaire permet un écoulement rapide des eaux de pluie, il est préférable de planter la tente sur une pente légère, pour éviter la stagnation des eaux.

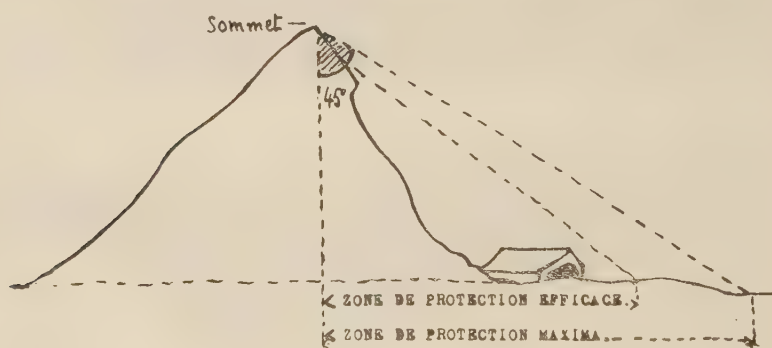
On choisira également un endroit souvent ensoleillé dans la journée : si, par certains jours d'été, l'exposition au soleil rend parfois le séjour sous la tente absolument intenable, il n'est pas douteux que l'ombre, facteur de l'humidité le soir et de rafraîchissement précoce, est infiniment plus nuisible. Il est très utile de pouvoir, pendant plusieurs heures, chaque jour, non seulement aérer, mais exposer au soleil le matériel de couchage et les vêtements, ces derniers devant le moins possible demeurer au fond du sac.

Surtout, il faut, systématiquement, éviter le voisinage des bas-fonds humides. Trop de campeurs, trouvant plus commode le voisinage immédiat de l'eau, ou simplement attirés par la beauté d'un site, vont s'installer au plus proche d'un torrent dont le passage a creusé une gorge profonde, qui, pour pittoresque qu'elle soit, n'en est pas moins chaque soir encombrée de brouillards persistants et plus ou moins dangereux. Mieux vaut se placer plus haut et être obligé de descendre quelques mètres chaque matin pour faire sa toilette.

Par ailleurs, l'endroit de camp doit être à l'abri du vent. Il faut éviter les cols, les plateaux et les dômes fouettés par de fréquentes bourrasques; les sous-pentes des glaciers et les éboulis, les couloirs de gorge aux courants d'air violents, les marécages, les terrains trop sablonneux, les pacages occupés et les zones cultivées.

Enfin, nous ne saurions manquer de rappeler l'importance du voisinage des arbres. On connaît leur heureuse action sur la pureté de l'air que nous respirons.

Toutefois, nombre de campeurs redoutent, non sans raison, de s'exposer à l'action de la foudre, quelques précisions à ce sujet ne sont peut-être pas inutiles ici, d'autant que la foudre n'est pas seulement attirée par les arbres isolés, mais encore par les sommets de montagne, et tout spécialement par les lignes de contact entre deux terrains géologiques différents.



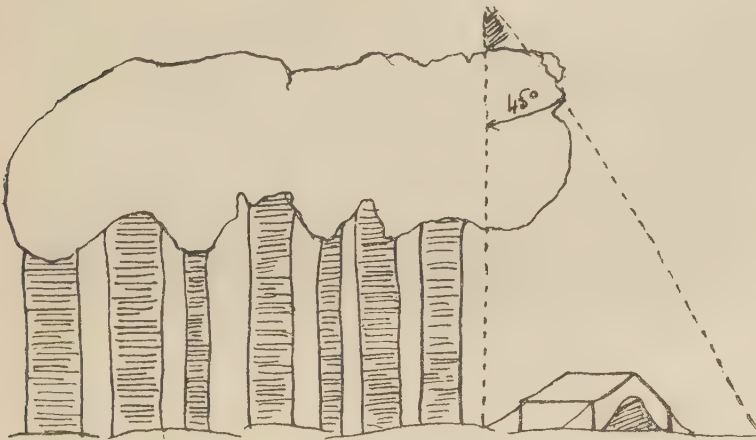
Croquis N° 1.

La nature du sol et du sous-sol joue également un rôle important; la foudre frappe rarement les calcaires compacts : elle atteint plus souvent les schistes ardoisiers et les granits.

En observant les recommandations suivantes, on peut augmenter la sécurité en cas d'orage.

Si, sur un terrain de constitution géologique homogène, on se trouve à proximité d'un sommet caractérisé, on a de sérieuses chances de protection dans la zone de 45° indiquée par le croquis N° 1.

On évitera toujours de se placer sous les arbres isolés. En forêt ou en clairière, on évitera d'installer une tente auprès des troncs des grands arbres, mais on pourra rester dans la zone indiquée par le croquis n° 2.



Croquis N° 2.

Enfin, on sait l'importance primordiale, dans le choix de tout emplacement de camp, de prévoir la proximité d'eau potable (nous y reviendrons au cha-

pitre suivant, à propos de l'alimentation et même d'eau, purement et simplement; plus que partout ailleurs, la toilette doit être un des principaux soucis du campeur, et nous en verrons également le détail plus loin.

Terrain en pente légère, endroit ensoleillé, à distance suffisante des régions humides, proche des arbres, eau potable à portée, telles sont les conditions à remplir essentiellement, dans la technique du camping, pour assurer la part d'hygiène indispensable.

Quel que soit le type du camping, ces problèmes doivent être résolus. Seule la question de l'eau potable se pose d'une manière moins impérieuse aux campeurs qui disposent d'une bicyclette ou d'une auto, grâce auxquelles ils peuvent plus facilement s'en procurer à distance.

Toutefois, il faut compter encore avec l'état atmosphérique.

Il est normal que tout campeur souhaite le beau temps. Au risque de faire taxer le médecin d'esprit chagrin et par trop méticuleux, nous n'hésiterons pas à dire qu'il faut encore, pour être fidèle à une bonne hygiène, savoir utiliser le beau temps. Nous avons spécialement en vue, ici l'exposition au soleil, souvent si mal comprise, mal dosée par des gens qui veulent, par dessus tout, revenir de leur camp avec une peau bronzée, éclatant témoin de leur caractère sportif et de leur entraînement à la vie de plein air.

En plein été, un certain nombre de précautions doivent être prises, si l'on veut éviter des coups de so-

leil d'autant plus pénibles qu'ils sont ou très étendus (et entraînent des réactions générales parfois importantes, avec insomnie, fièvre, frissons, céphalée), ou localisés dans des régions exposées à une irritation secondaire (coups de soleil des épaules, de la région lombaire, rendant le port du sac particulièrement douloureux).

Il faut savoir d'abord que certains épidermes sont plus sensibles que d'autres aux radiations solaires. La peau des roux et des blonds est, beaucoup plus que celle des bruns, l'objet d'érythèmes avec phlyctènes; et la pigmentation secondaire est en règle beaucoup plus tardive, beaucoup moins homogène, en un mot, beaucoup moins protectrice.

L'exposition au soleil doit donc être faite progressivement, et, dans certains cas, au début, d'une manière indirecte, en se plaçant à l'ombre tout près d'un mur vivement ensoleillé. Elle devra toujours être évitée en pleine période digestive. Enfin, on pourra commencer par exposer seulement les membres inférieurs, puis en augmentant la longueur des séances, exposer progressivement l'abdomen et le thorax.

A l'inverse, de sérieuses précautions doivent être également prises en cas de mauvais temps.

Ce n'est pas ici le lieu de détailler la technique de montage d'une tente par grand vent pour éviter qu'elle ne s'écroule. Par contre, il nous faut signaler quelques points en cas de pluie.

Sans insister sur les précautions banales que prend tout campeur digne de ce nom; détendre les tendeurs

de la tente, creuser des tranchées de 10 à 20 cm. de profondeur autour de cette dernière pour favoriser l'écoulement des eaux, éviter de toucher le toit quand on est à l'intérieur, ou mieux encore, utiliser un double toit pour éviter que la pluie ne pénètre, nous devons envisager certains détails qui nous paraissent beaucoup moins courants.

Il est de règle formelle, dans la technique habituelle du camping, de placer à l'intérieur de la tente, un tapis de sol, toile caoutchoutée ou imperméabilisée qui correspond exactement aux dimensions de la tente, et qui permet d'isoler le campeur du terrain sur lequel il se trouve. Pour peu que la pluie dure longtemps et imprègne le terrain, le tapis du sol ne confère pas toujours un isolement suffisant. Il devient alors indispensable de placer dessous de la paille ou d'épaisses couches de papier, qu'il faudra prendre soin de renouveler souvent.

On évitera également le plus possible de laisser séjourner des objets humides à l'intérieur de la tente.

On devra encore aérer chaque jour la tente en soulevant ses murs du côté opposé à celui sur lequel bat la pluie.

Enfin, il faut installer à l'entrée de la tente un gratte-pieds, surtout si le sol est argileux, et ne pénétrer dans la tente qu'après avoir enlevé toute chaussure humide ou sale.

Ces détails paraîtraient puérils, si la pratique du camping n'enseignait rapidement l'importance des petits moyens pour parvenir à un but réel, et celle

des conséquences que peuvent entraîner des négligences multiples.

Restent à considérer, pour compléter l'étude des conditions géographiques du camping, les rapports que le campeur doit établir avec les régions habitées du voisinage du lieu de camp.

Trop souvent, le campeur, épris de solitude par réaction vis-à-vis du milieu des villes dans lequel il vit habituellement, néglige à priori tout rapport avec les villages voisins.

Il ne doit pas oublier cependant qu'il y trouvera deux sortes d'aides capitales dans la pratique d'une bonne hygiène : celle de l'approvisionnement en nourriture, et celle du médecin en cas d'accident ou de maladie.

Nous reviendrons, bien entendu, sur l'important chapitre de l'alimentation en camping. Qu'il nous suffise de dire ici qu'un campeur a le devoir de se préoccuper à l'avance des ressources des pays qu'il traverse, à plus forte raison de ceux où il doit séjourner. L'alimentation doit être variée, et nous verrons plus loin la large part qui doit y être faite aux fruits frais, aux légumes, ceci au détriment des conserves qu'on trouve à peu près partout et qui épargnent bien des efforts de cuisine, mais dont l'usage devient vite abusif et fait perdre une grande partie du bénéfice incontestable apporté par la vie de plein air.

Par ailleurs, la présence, proche ou non, d'un médecin, doit être notée avec soin. Nous ne pensons pas

seulement ici à l'intérêt même du campeur : nous pensons aussi aux gens qui l'approchent : il importe qu'une surveillance sanitaire soit possible, au moindre danger : nos citadins épris de liberté ne doivent pas être des agents de propagation, au cours de leurs randonnées, de maladies contagieuses.

b) Déplacement du campeur.

La distinction fondamentale en camp fixe et en volant n'a pas seulement, du point de vue de l'hygiène, un intérêt dans la propagation des maladies ni dans les chances de contagion qui s'offrent au campeur.

Autant, dans le camp fixe, nombre de règles d'hygiène peuvent être aisément observées, autant elles deviennent fort délicates à suivre quand l'endroit de camp change chaque jour.

Nous avons déjà posé les principaux problèmes de l'installation de la tente, et il n'échappe à personne qu'ils doivent, pour être résolus vingt à trente fois, dans une saison, entraîner une sérieuse technique du camping, une réelle préparation de l'itinéraire. Le maximum de difficultés se présente au cours du camping volant à pied en montagne et nous n'hésiterons pas à le considérer, d'ailleurs, comme le plus « spécialisé » de tous. La recherche de l'eau potable, le choix du terrain, l'orientation de la tente, la protection contre les intempéries, sont autant de questions d'autant plus délicates qu'il faut le plus souvent y parer en un minimum de temps, car les étapes sont

parfois longues, et l'arrivée à la fin du jour oblige à des solutions extemporanées. Que dire alors de l'approvisionnement, qui doit être prévu pour plusieurs jours à l'avance, et de la proximité d'un médecin, qui est des plus problématiques. En pays de plaine, les agglomérations plus rapprochées facilitent déjà la tâche. Quant au camping volant à bicyclette ou en auto, il permet évidemment de tenir compte d'un minimum de bagages et oblige par ailleurs à parcourir en principe des régions plus ou moins habitées.

Nous n'avons cependant pas encore envisagé l'importante question des feuillées, qui se pose, quel que soit le mode de camping. Nous y reviendrons au chapitre suivant. Insistons seulement ici sur la nécessité absolue de les prévoir au premier plan des préoccupations de tout campeur digne de ce nom.

c) Transport.

La technique du camping, en fonction de l'hygiène doit être également modifiée, dans la mesure où le campeur peut disposer ou non d'un moyen de transport pour lui, pour ses bagages, et suivant la nature même de ce moyen de transport.

Dans le camping fait intégralement à pied, les étapes doivent être très sérieusement réglées, la charge du campeur établie en fonction de multiples facteurs qui ont tous leur importance. Il nous faut donc envisager ici :

- 1° *la technique de l'équipement du campeur;*
- 2° *la technique de la marche en camping.*

Pour pratiquer le camping à pied d'une manière hygiénique, en évitant un absurde surmenage, le campeur doit d'abord être convenablement équipé.

Envisageons en premier lieu l'habillement. Il doit à la fois être léger et permettre une rapide adaptation aux conditions thermiques extérieures. Le camping se pratiquant le plus souvent pendant la belle saison, il suffit alors :

d'une chemise de coton, à manches courtes si l'on est déjà aguerri contre les coups de soleil, à manches longues en cas contraire : on pourrait presque conseiller uniquement le port de manches longues, tant la marche devient pénible si les avants-bras ne sont pas protégés d'un soleil ardent;

d'un caleçon de toile, doublant une culotte courte, la plus commode, même en montagne;

de bas de sport en laine, même en été, protégeant des ronces et des moustiques.

Suivant le degré d'entraînement, on peut laisser le choix libre du port ou non d'un chapeau : il est de toute manière préférable d'avoir à sa disposition un bonnet de toile blanche pour se protéger du soleil.

Nous ne saurions trop insister, par contre, sur les avantages d'un foulard, qui protège le cou des radiations solaires, et permet, à la tombée de la nuit, de lutter efficacement contre le refroidissement, si propice aux angines.

Le choix et le port des chaussures a un intérêt capital. Ces dernières doivent être robustes, en cuir

épais, cloutées. Elles doivent être bien adaptées au pied : ni trop serrées, ce qui entraîne des troubles circulatoires, une fatigue rapide; ni trop larges, ce qui par friction amène l'apparition d'ampoules douloureuses facilement écorchées et infectées. Un bon procédé consiste à prendre des chaussures un peu plus grandes que les chaussures habituelles, et que l'on portera sur deux épaisseurs de bas, la paire de bas la plus superficielle étant roulée au-dessus des chevilles.

Enfin, le campeur doit avoir en réserve des vêtements pour se protéger du froid ou de la pluie. Il faut toujours prévoir du linge de rechange; mais il faut aussi avoir un vêtement de pluie, les capes imperméabilisées ont l'avantage d'envelopper largement le corps; elles ont l'inconvénient d'être lourdes; le mieux encore consiste en une jaquette ou une blouse en daim, très souple, s'arrêtant à la taille, semblable à certaines vestes de skieurs : mais elles sont très onéreuses.

Le sac du campeur doit également être bien choisi. Nous n'hésiterons pas à rejeter les sacs rectangulaires, fixés à la manière du sac de soldat, dont tout le poids porte sur les épaules, dont les bretelles compriment les régions axillaires, et dont le port est bien souvent inutilement pénible. Le seul sac acceptable est le sac « Norvégien » du type « BERGAN », de forme triangulaire, supporté par une armature métallique légère, il repose par sa base sur les reins; il laisse au dos une large aération; il évite la désagréable sen-

sation de portage direct, en ce sens qu'il déplace le centre de gravité et oblige les épaules à se rejeter en arrière, tout en laissant le buste vertical. Avantage physique évident, qui diminue la fatigue, dilate la poitrine et tire doucement en arrière, sans meurtrir les épaules trop fréquemment tombantes. Le sac doit, naturellement, être d'un tissu de bonne qualité et pratiquement imperméable.

Notons d'ailleurs que le sac norvégien coûte cher. Certains campeurs apportent déjà une notable amélioration au port du sac rectangulaire en le plaçant sur une claie.

Quoi qu'il en soit, il ne suffit pas d'avoir un sac convenable, il faut encore savoir l'emplier et l'équilibrer.

Que de campeurs inexpérimentés font sourire par l'étrange aspect de leur charge, la multitude des objets inutiles ou encombrants qu'ils emportent ! Un sac doit être fait d'une manière homogène, les objets qu'il contient doivent être solidement fixés pour éviter le ballotement en cours de route, ils doivent être judicieusement répartis suivant leur volume et leur poids, de manière à placer le maximum de charge au centre du sac et plutôt vers le bas : autant de facteurs de technique qui jouent leur rôle si l'on veut que l'hygiène d'une bonne marche sac au dos soit respectée.

Enfin, un sac ne doit pas être trop lourd. On peut considérer comme un maximum pour un homme adulte faisant un camping à pied le poids de 16 ki-

logs : il devient excessif en haute montagne; pour une femme adulte, on peut admettre au plus 10 kilogs.

Reste, dans cet équipement, à envisager la tente. Nous n'avons pas à parler, en effet, du matériel de cuisine — pourtant si important ! — dont la condition première doit être la légèreté : de gros efforts ont été faits dans ce sens par les maisons de fournitures de camping.

La première qualité d'une tente est son imperméabilité. Mais la seconde, non moins capitale, est sa légèreté : et l'on peut dire que tout le problème consiste à concilier ces deux facteurs primordiaux. En haute montagne, il est préférable, à cause des intempéries de sacrifier légèrement le premier, en utilisant un tissu un peu moins imperméable, mais avec double toit.

Quant à la forme de la tente, c'est là une question de technique et de goûts personnels qui n'intéresse guère l'hygiène : nous croyons plus commode la tente canadienne, la plus usitée, ou plus simplement encore, la tente dite « bonnet de police ».

Bien plus essentielle est la question du tapis de sol dont nous avons déjà parlé : sa qualité première est l'imperméabilité; tant mieux si, par ailleurs, il peut être également léger, ce qui est, incontestablement, de réalisation plus difficile. Mais on ne saurait camper sans tapis de sol, et même sans un bon tapis de sol. Ce n'est pas en vain que les hygiénistes ont démontré la présence, dans les forêts, de gaz plus ou moins nocifs, qui se dégagent de la terre pendant la

nuit, et contre lesquels il importe au premier chef de se protéger comme de l'humidité.

Le campeur convenablement équipé, la marche entre les étapes doit comporter également un certain nombre de précautions.

Il n'est pas inutile avant de fournir un long effort de marche, d'uriner et d'aller à la selle.

La marche doit être régulière, et sa rapidité essentiellement adaptée au poids porté par le campeur, à sa résistance physique, à la pente du terrain parcouru. Plus la marche est rendue difficile par l'importance de ces facteurs, plus la fréquence des arrêts doit être augmentée. Sur route en terrain plan, avec une charge normale, on peut admettre une vitesse horaire d'environ 5 kilomètres, avec une pause de 10 minutes. Mais cette vitesse diminue sensiblement, si la pente s'élève, si le sol devient irrégulier. Par contre, si les pauses doivent être plus fréquentes, nous ne croyons pas qu'elles doivent être augmentées de durée, bien au contraire. Il faut en effet éviter les refroidissements, et c'est pourquoi il est préférable, si on le peut, de marcher à l'ombre et de se reposer au soleil.

Il est absurde de vouloir battre des records, de forcer la dose à plaisir. Il est indispensable de surveiller la marche des sujets non entraînés; pas d'es-soufflement (parfois conditionné par un mauvais rythme respiratoire : nombre de gens sont l'objet du vulgaire « point de côté », pour avoir cru nécessaire de rythmer leur respiration sur leur marche, alors

que le jeu des poumons doit être indépendant); pas de palpitations, le teint doit être normalement coloré, la démarche souple.

Le marcheur doit d'ailleurs assurer le bon fonctionnement de tous ses muscles; pas de vêtements étriqués, pas de courroies en bandoulière, de musette au côté. Tout doit être porté dans le sac, sauf quelques objets très usuels et légers accrochés à la ceinture, à portée de la main.

Le cou doit être bien dégagé et la poitrine libre, pour respirer à l'aise.

Il faut éviter de boire fréquemment et abondamment, en marche. Au repos, nettoyer et laver les vêtements humides. Certains campeurs ont pour habitude, au moins hygiénique sinon fort élégante, au cours des marches par forte chaleur, d'alterner le port de deux chemises, celle qui est trempée de sueur séchant ou soleil étalée sur le sac.

On peut d'ailleurs distinguer quatre sortes de marches : la marche de la journée, la marche matinale, de demi-journée, la marche crépusculaire et la marche nocturne.

Voici comment peuvent être placées, dans l'emploi du temps d'une journée, ces divers types de marches :

1° Marche de la journée :

Départ vers 7 heures.

Arrêt de casse-croûte vers 10 heures.

Déjeuner, sieste et repos entre 12 h. 30 et 16 h. 30.

Nouvelle marche jusqu'à 19 heures.

2° Marche matinale de demi-journée.

Départ très matinal, vers 5 heures.

Arrêt de casse-croûte vers 9 heures.

Arrêt, déjeuner, établissement du camp pour le reste de la journée à 13 heures.

3° Marche crépusculaire.

On se lève le matin très tard, afin d'avoir un long sommeil; déjeuner, repos jusqu'à 17 heures.

Départ et marche jusqu'à 22 ou 23 heures.

4° Marche nocturne.

Ce sont les plus fatigantes. Il faut donc les éviter le plus possible et les réserver à des marches d'approche par des journées caniculaires. Elles doivent être très courtes.

On voit donc l'importance des problèmes d'hygiène que pose la technique du camping à pied, en fonction du transport des objets et du mode de déplacement du campeur.

Ces problèmes se posent différemment au cours des autres modes de camping.

Le camping des skieurs impose une légèreté particulière du matériel transporté, et c'est là une grosse difficulté, puisque les vêtements doivent spécialement protéger contre le froid.

Dans le cyclo-camping, le transport de matériel est plus aisément assuré : encore ne doit-il pas entraîner une fatigue excessive.

Toutes ces questions sont évidemment résolues au cours de l'auto-camping.

d) Caractères individuel ou collectif du camping.

Un certain nombre de problèmes d'hygiène se posent également en fonction du nombre des participants au camping.

Le campeur isolé doit s'imposer, évidemment une tâche qui est loin, parfois d'être facile : d'où de fréquentes négligences, en particulier au sujet des feuilées qui sont trop peu souvent réalisées avec régularité.

Par contre, si l'association en groupes plus ou moins imposants permet une répartition des corvées, elle entraîne aussi des difficultés quant à leur bonne exécution.

Mais nous voulons surtout insister sur les importants problèmes d'hygiène que posent les camps collectifs qui rassemblent un grand nombre de participants. Nous parlions plus haut des rallyes scouts, des Jamborees, du camping grégaire. Il ne peut plus, dans ces cas, être question d'improvisation. Une organisation réelle, une discipline générale et individuelle doivent être exigées. Le terrain du camp doit être soigneusement choisi et aménagé. L'eau potable doit être rigoureusement contrôlée et amenée sur place, au besoin par des canalisations, l'espacement des tentes, codifié. Tout matériel encombrant inutile ou nuisible, écarté. Les feuilées doivent être de véritables constructions, et leur désinfection régulièrement établie, de même que l'enlèvement ou l'enfouissement des déchets et des matières usées.

Enfin, une surveillance sanitaire sérieuse, avec

personnel et matériel sur place, doit assurer la défense de la collectivité contre toute propagation de maladie infectieuse, et l'isolement immédiat des suspects doit être prévu.

Si de telles précautions sont effectivement si strictement prises au cours des camps scouts, il n'en va peut-être pas de même dans la pratique du camping des amateurs, et il serait souhaitable que les derniers décrets ministériels qui y ont trait soient encore élargis et qu'on en exige, pour le plus grand bien de tous, une rigoureuse application comme un nécessaire contrôle.

CHAPITRE III

COMMENT PEUT ET DOIT ETRE ASSUREE L'HYGIENE CORPORELLE PERSONNELLE DANS LES CONDITIONS DE LA VIE DE CAMP

Nous avons vu, dans le chapitre précédent, quels sont les problèmes généraux d'Hygiène que pose la technique même du camping dans ses diverses variétés.

Sans tenir spécialement compte, maintenant, du mode de camping en cause, nous devons envisager les problèmes de l'Hygiène personnelle du campeur, et la manière dont ils peuvent être résolus.

Ces problèmes concernent :

l'ALIMENTATION;

l'ÉLIMINATION des Matières usées;

le COUCHAGE et le SOMMEIL;

la PROPRETÉ CORPORELLE;

les VÊTEMENTS.

a) L'alimentation en camping.

Le problème alimentaire peut être divisé en 3 parties :

Un problème matériel, celui de l'installation et de l'entretien de la cuisine;

Celui de la nature et de la qualité des aliments ingérés;

Celui de la boisson, qui revient à l'importante question de la potabilité de l'eau.

Pour peu que le camp fixe soit de quelque durée, l'aménagement de la cuisine doit être fait méthodiquement.

Les foyers seront placés « sous le vent », au nord, autant que possible, car les mouches y sont moins attirées.

On devra prévoir une réserve d'eau, avec lavabo rudimentaire, les seaux de toile seront fréquemment séchés et suspendus, dès qu'ils seront vides, à l'envers, pour éviter que la toile ne pourrisse et ne souille l'eau qu'ils doivent contenir.

Il sera bon également — quand ce ne serait qu'avec des pierres plates, des planches ou des branches — de fabriquer une table sur laquelle se feront les manipulations des aliments à préparer, de manière à éviter le plus possible le contact du sol. On y déposera également les couvercles, cuillers, écumoirs, etc... qui ne doivent pas traîner à terre.

Le nettoyage de la vaisselle doit aussi être fait avec régularité, d'abord à l'eau chaude mêlée de savon noir, puis à l'eau froide. Les dépôts de cendres et de fumée qui se forment si rapidement sur les objets en métal seront enlevés avec des éponges métalliques en laine d'acier imbibées de savon de Marseille. On ne devra en tous cas jamais nettoyer la vaisselle avec du sable, de la terre, de la boue, comme c'est encore d'un usage trop fréquent chez les campeurs.

Enfin, au voisinage immédiat de la cuisine proprement dite, il faut établir un trou à détritus, où l'on jettera tout ce qui n'est pas combustible (boîtes à conserves, etc...) après l'avoir cependant passé à la flamme (pour éviter que les matières grasses n'attirent les mouches), et on le recouvrira, au fur et à mesure, d'une légère couche de terre.

Telles sont, à notre sens, les précautions à prendre, au minimum, vis-à-vis du matériel et de l'organisation de la cuisine — que de terrains de camp sont gâchés, que de déprédations sont faites, et quelles erreurs d'hygiène sont à déplorer, par suite de la négligence des campeurs dans ce domaine ! On n'insiste pas assez, nous semble-t-il, sur ces points, qui ont pourtant autant de valeur que la question des feuillées.

Et maintenant, comment faut-il envisager, qualitativement et quantitativement, l'alimentation en camping ?

Du point de vue qualitatif, il n'est pas utile d'insister sur l'importance de varier les aliments.

La pratique du camping, et surtout du camping à pied, semble conspirer contre une alimentation normale par : le poids des vivres à transporter, le matériel, la difficulté du ravitaillement sur la prévoyance duquel nous avons insisté au chapitre précédent. A ces inconvénients d'ordre pratique, s'ajoutent la paresse de longues préparations, les nettoyages fastidieux, la fatigue luttant contre l'appétit, l'ennui d'un effort supplémentaire à celui du parcours qui vient à l'heure où le campeur a besoin de repos.

Trop souvent alors, on a recours, aux aliments de conserve, aux dépens des aliments frais. Heureux encore quand on vérifie au préalable la bonne qualité des conserves, et quand on n'absorbe pas le contenu d'une boîte qui aurait dû paraître suspecte par le bombement du couvercle ou plus encore par les bulles gazeuses qui s'en échappent dès l'ouverture. Les intoxications alimentaires ne sont pas rares en camping, et doivent fréquemment être mises sur le compte de l'imprudence, de la négligence et de l'incompétence du campeur.

Un autre point de la question doit également être envisagé. On estimait autrefois la valeur des aliments d'après leur rendement énergétique exprimé en calories et sur leur pureté résultants d'une cuisson prolongée ou d'une pasteurisation détruisant tous les germes microbiens. La découverte d'un élément fondamental de la nutrition : les vitamines, a modifié le problème.

On nous pardonnera, sans doute, de rappeler que ces vitamines, ainsi que de nombreux sels minéraux, sont à doses variables et de qualités différentes selon les aliments. On trouve surtout des vitamines dans le beurre, les œufs, la crème et le lait, la levure de bière, les choux, les oignons, les pommes de terre, le citron, l'orange, la tomate et, d'une manière générale dans les aliments crus et frais, les jus de fruits, les pelures de fruits, les écorces de céréales.

Ainsi, l'alimentation à cuisson prolongée, la cuisine soumise à une longue ébullition, les vivres con-

densés, pasteurisés, sont l'objet actuellement d'une certaine défaveur.

Ajoutons que le campeur devra accorder sa préférence aux aliments achetés directement chez le producteur, si possible, vivres sains et frais, pour éviter les aliments tout préparés sur lesquels s'exercent des fraudes fréquentes et peu scrupuleuses.

Il ne devra jamais se départir des principes suivants, qui sont à la base d'une alimentation saine et variée :

1) l'alimentation doit être simple, légère, active, donner peu de déchets; les vivres seront facilement transportables, de préparation aisée, déshydratés le plus possible, d'encombrement restreint.

2) le campeur recherchera une alimentation évitant le plus possible la carence des vitamines, c'est-à-dire qu'il absorbera de préférence des mets crus ou de cuisson courte, riches en vitamines, comme les fruits frais et sec, légumes, laitages, céréales, en évitant les longs apprêts, les cuissons prolongées et les aliments de conserve ou pasteurisés.

3) Choisir trois plats, dans la constitution de ses menus :

— un plat azoté faiblement : pain, pâtes, riz, céréales, entremets au sucre.

— un plat de résistance azoté : viande, poissons, œufs, lait, fromage, légumes secs, noix, noisettes, amandes.

— un plat riche en cellulose et en vitamines : salades, fruits, légumes frais.

Quant à la boisson, elle sera surtout constituée par l'eau. Mais le campeur doit savoir que certaines eaux ne sont pas bonnes à boire. La qualité d'une eau dépend en grande partie de sa provenance et nous distinguerons à ce sujet :

1) LES EAUX DE SOURCE.

Ce sont les plus pures; elles ont en général été filtrées par les terrains traversés et ce filtre tellurique les a débarassées de leurs impuretés et de leurs bactéries.

Cependant si les eaux traversant des terrains détritiques comme le sable, composé d'éléments fins et filtrants, sont très pures, par contre, les sources jaillissant de terrains formés de roches compactes fissurées telles que le calcaire, le grès ou le granit (c'est le cas de presque tous les massifs de montagnes en France), peuvent provenir de cours d'eau circulant dans les failles et pollués sur leur parcours (avens des Causses avec charniers).

2) LES EAUX DE PUIITS.

Elles peuvent être considérées comme des eaux de « sources artificielles »; mais ces puits ayant été creusés sur les données de géologues et après analyse de la nappe souterraine, donnent « à priori » une eau potable. Malheureusement, trop souvent, le voisinage d'une ferme, ou le passage des bestiaux provoque des infiltrations d'eau souillées de purin, etc... qui la contaminent sur place.

3) LES EAUX DE SURFACE OU DE RUISSELLEMENT.

Ce sont les eaux de pluies formant les ruisseaux, les rivières et les fleuves; prises à une certaine distance de leurs sources, elles sont toujours impropres à la consommation directe.

4) LES EAUX DE LACS, DE MARAIS, D'ÉTANGS.

Ces eaux sont toujours à rejeter parce que toujours polluées par des déjections de toutes sortes; leur stagnation en fait de véritables bouillons de cultures microbiennes.

L'eau potable doit être fraîche, limpide, sans odeur et sans goût désagréable, arérée et légère à l'estomac. Elle doit être en outre, imputressible et apte à la cuisson des légumes et au savonnage.

Pour être fraîche, l'eau doit avoir une température comprise entre 8 et 15 degrés, cette température devant être supérieure à la température de l'air en hiver et inférieure en été. Une eau froide peut provoquer des accidents pulmonaires et intestinaux.

Après un repos prolongé, une eau ne doit pas donner de dépôt. L'odeur et la saveur peuvent être dues, soit à une altération, soit à la présence de sels en suspension; sulfures, chlorures, sels de magnésium. A proximité de la mer, les eaux sont souvent chargées de chlorure de sodium qui les rend impropres à tous usages.

Il y a des régions où, sauf cas accidentel, toutes les eaux de sources ou de puits sont bonnes; d'autres

au contraire, où, quelle qu'en soit l'origine, toutes les eaux doivent être considérées comme suspectes.

Le campeur devra se souvenir de ce principe : une eau d'aspect engageant, limpide et fraîche peut contenir une faune microbienne des plus riches, alors qu'une eau trouble contenant des matières organiques en décomposition peut cependant être inoffensive.

On devra donc connaître la nature géologique du sol, l'origine de l'eau, étudier la topographie des lieux (voisinage de fermes, de bergeries, d'abreuvoirs, etc...) et se servir surtout de renseignements *pris à l'avance* avant de consommer, sans précautions spéciales, une eau de boisson; (les renseignements pris sur place, en effet, sont souvent faux ou incomplets sans que la bonne foi des habitants puisse être suspectée : ils sont souvent immunisés par l'habitude contre les germes pathogènes contenus dans leurs eaux de boisson).

En cas de doute sur la potabilité d'une eau, le campeur devra toujours avoir avec lui un matériel lui permettant de procéder à la stérilisation de cette eau.

Plusieurs moyens s'offrent à lui pour réaliser cette stérilisation.

L'ébullition de l'eau est certainement le moyen le plus simple, sinon le plus rapide et le moins coûteux; il pourra être employé pour la préparation des aliments mais donne pour la boisson une eau lourde et indigeste, privée de gaz naturellement en suspension et qu'il faut faire refroidir. Il ne faut pas oublier non plus qu'on ne peut vraiment donner le nom « d'eau

bouillie » à une eau, que si elle a effectivement bouilli pendant dix minutes au moins.

Restent les procédés chimiques avec mise en œuvre des propriétés bactéricides de l'iode, du permanganate de potasse et du chlore.

PROCÉDÉ PAR L'IODE.

La stérilisation la plus simple s'obtient avec cinq ou six gouttes de teinture d'iode par litre, agitation et contact de quinze minutes au maximum. L'eau obtenue aura presque toujours un goût d'iodoforme assez désagréable.

Un autre procédé pratique est :

La désinfection par les « comprimés tricolores », bleu, roses, blancs, imaginés par Messieurs VAILLARD et GEORGES et que l'on peut se procurer dans le commerce.

Comprimé bleu : iodure de potassium 0,1,
iodate de potassium 0,056,
bleu de méthylène.

Comprimé rose : acide tartrique 0,1,
sulfo-fuchisne.

Comprimé blanc : hyposulfite de soude 0, 116.

On dissout dans une petite quantité d'eau un comprimé bleu et un comprimé rose : on obtient un liquide brun que l'on verse dans un litre d'eau à stériliser et on laisse en contact pendant dix minutes environ puis on ajoute le troisième comprimé pour enlever la coloration.

Une précaution essentielle, à prendre dans l'un ou l'autre procédé, c'est de bien vérifier qu'au bout de dix ou quinze minutes l'eau est encore colorée en brun acajou par l'iode : en cas contraire on devra ajouter une ou deux gouttes de teinture d'iode, ou un comprimé bleu et un comprimé rose préalablement écrasés dans une petite quantité de liquide.

Il existe également des comprimés donnant, par simple dissolution dans l'eau, de l'iode naissant. Ces comprimés réunissent en un seul les comprimés bleu et rose du procédé Vaillard et Georges. On prendra, pour leur emploi, les mêmes précautions (coloration), et si l'on veut obtenir la décoloration il faudra se servir, après quinze minutes d'attente, de petits cristaux d'hyposulfite de soude que l'on dissoudra un à un, jusqu'à ce que l'eau redevienne incolore.

PROCÉDÉ PAR LE PERMANGANATE DE POTASSE.

Dans ce procédé, la stérilisation est due à l'oxydation des matières organiques par le permanganate. On se débarrasse de l'excès par l'hyposulfite de soude mais il reste en suspension dans le liquide de l'hydrate de sesqui-oxyde de manganèse colloïdal, ce qui nécessite toujours une filtration attentive après addition de matières destinées au collage de ce précipité gélatineux. C'est ce principe qui est appliqué dans le procédé LAMBERT employé par l'armée avec collage par le talc et les carbonates de chaux et de sodium.

Les comprimés de « Manganocolloïd » de VERNIN sont basés sur le même principe. Ils nécessitent éga-

lement une filtration, plus aisément obtenue cependant. Ces comprimés sont associés par deux; un noir, un blanc. On écrase le comprimé noir que l'on dissout dans un litre d'eau à stériliser; l'eau prend une coloration violette. On laisse en contact pendant dix minutes on ajoute alors le comprimé blanc après l'avoir écrasé préalablement et il se forme un précipité brun gélatineux. Cette eau peut alors être consommée telle qu'elle est sans danger, en dépit de son aspect peu engageant; mais il est préférable de la filtrer.

La précaution essentielle à prendre ici, c'est de constater que l'eau conserve sa coloration violette pendant les dix minutes de contact; si la teinte virait au brun avant ce laps de temps, il faudrait ajouter un deuxième ou même un troisième comprimé noir. (Mais ensuite, toujours un seul comprimé blanc).

PROCÉDÉ PAR LE CHLORE.

La source de chlore pratiquement employée est l'eau de javel.

Nous ne parlerons pas de la « Verdunisation » dont le principe est tentant parce qu'il n'exige l'emploi que de doses infinitésimales de chlore (1 décimilligramme de chlore par litre). Elle exige en effet des eaux *rigoureusement* limpides. (Il faut entendre par là des eaux dont la limpidité a été vérifiée et mesurée à l'aide d'appareils spéciaux d'une grande précision).

Pour les eaux quelconques rencontrées par le cam-

peur, l'eau de Javel devra être employée à plus forte dose et cette dose devra croître avec la quantité de matières organiques en solution ou en suspension, sans que l'on ait ici aucune indication colorée. Aussi, craignant de n'avoir pas cet excès, le campeur sera toujours tenté, par mesure de précaution, de mettre une si forte dose d'eau de Javel que l'eau sera imbuvable.

Il semble que l'on puisse conclure de l'examen de ces différents modes de stérilisation de l'eau, que le désinfectant de choix pour le campeur est l'iode, qui n'exige qu'une simple dissolution soit de teinture, soit de comprimés et de cristaux.

Le plus élégant et le plus pratique est le procédé aux comprimés tricolores. Il comporte trois tubes.

Le permanganate de potasse a l'inconvénient d'exiger un filtre, indépendamment des deux tubes de comprimés, si l'on veut obtenir une eau de bel aspect.

Quant à la méthode à l'hypochlorite, on ne devra l'employer que comme pis aller et toujours à assez fortes doses. Elle présente de plus, l'inconvénient de l'emploi d'un liquide dont le transport est toujours à éviter, surtout pour le pédestrian.

b) L'élimination des matières usées.

Quel que soit le temps que l'on passe dans un endroit de camp, il est indispensable d'y prévoir des feuillées. Le campeur ne saurait oublier qu'il peut être, à son insu, porteur de germes intestinaux, et de-

venir, par sa propre négligence, un dangereux facteur de dissémination des maladies les plus graves.

Ces feuillées peuvent être, d'ailleurs, réalisées d'une manière rudimentaire, mais elles doivent satisfaire à certaines conditions :

Elles devront être placées en dehors du camp si possible sous bois, à 50 mètres des tentes, en aval d'un cours d'eau ou d'une source.

Une tranchée de 30 centimètres de profondeur peut être considérée comme largement suffisante.

Pour peu que le camp soit de quelque durée, elles devront être régulièrement désinfectées, par exemple au chlorure de chaux, plus facilement transportable que le crésyl.

Au départ du camp, elles seront soigneusement comblées.

Peut-être n'est-il pas inutile de rappeler enfin l'intérêt du lavage des mains après usage ?

Par ailleurs, dans tout camp comprenant un nombre déjà important de campeurs, il doit être prévu un trou à eaux grasses et un incinérateur. Il faut aussi les deux, car il serait de mauvaise hygiène de brûler les détritux de toute sorte sur le feu qui sert à préparer la cuisine.

Le trou à eaux grasses doit être assez profond. Son fond sera garni de cailloux. On placera dessus un panier de treillis qui filtrera les eaux et permettra d'en recueillir les particules solides que l'on fera brûler.

Quant à l'incinérateur, on peut le faire de la ma-

nière suivante : creuser d'abord dans le sol un trou rectangulaire de 50 cm. de côté, 30 cm. de profondeur, destiné à recevoir les cendres. Placer dessus une grille de fer sur laquelle on installera le feu. Enfin, au-dessus du feu, un panier de treillis reposant sur des pierres placées aux quatre angles du trou, recevra les détritux à faire brûler.

c) Le couchage et le sommeil.

Une des principales difficultés pour le campeur novice est de s'assurer un sommeil convenable. Un des principaux dangers pour le campeur enthousiaste est de négliger cette part si importante de la vie de camp.

Trop souvent, pour être sûr de faire le lendemain une étape de longue durée et parfois pénible, on empiète sur le sommeil de la nuit précédente, par un coucher tardif, par un lever trop précoce. Il importe cependant, en camping, de dormir longtemps, car l'existence particulière qu'on y mène, l'intensité des efforts physiques qui sont parfois imposés par la nature de terrain que l'on parcourt, exigent en revanche un repos largement suffisant.

Par ailleurs, on sait bien — et le bel ouvrage de M. LHERMITTE en fait foi — que toutes les heures de sommeil ne peuvent être considérées comme également réparatrices. On peut admettre que, pour un sommeil de 8 heures, le moment où il est le plus profond et par conséquent le plus réparateur, dure environ deux heures. De plus, les heures réparatrices

ne sont pas les mêmes pour tous : les uns reposent surtout pendant la première partie de la nuit, les autres pendant la seconde. Et l'on a pu parler de « rythmes de sommeil » différents.

Il faut donc tenir compte de ces facteurs, et si l'on veut être sûr, dans un camping collectif, de donner à chacun les heures de repos qui lui sont nécessaires; il est indispensable d'observer les règles suivantes :

- pas de veillées prolongées (plus tard que 11 heures),
- pas de veillées trop fréquentes,
- pas de réveils trop souvent précoces (avant 7 heures),
- ni trop tardifs (après 8 heures 30).

L'atmosphère même dans laquelle se fait le sommeil doit être convenable. On croit volontiers que la toile de la tente est un abri insuffisant contre l'air du dehors. En réalité, une tente complètement fermée et qui contient un certain nombre d'individus ne permet pas un renouvellement suffisant de l'atmosphère. Sauf en cas de nuits très froides, il faut assurer une légère ouverture à la partie supérieure de la porte de la tente, qui sera maintenue entrebaillée, au besoin par un morceau de bois placé transversalement à la manière du croisillon d'une fenêtre.

Enfin, dans la technique même du couchage, doivent être évités les trop grands écarts thermiques au cours de la nuit. S'il a trop chaud, le campeur se découvre et prend froid au petit matin; s'il a trop froid, il se couvre avec excès ce qui amène une transpiration qui par contraste avec le froid extérieur provoque une angine, un rhume ou une bronchite.

Nous croyons donc devoir recommander le procédé du sac de couchage, dont le meilleur type est encore une couverture de duvet léger cousue sur un côté et doublée au niveau des pieds. A l'intérieur du sac, on se couvrira plus ou moins, suivant la saison ou l'altitude. De toute manière, le campeur doit avoir des vêtements de nuit et quitter pour dormir les vêtements de jour, souvent sales et imprégnés de sueur.

Ces vêtements de nuit doivent être exempts d'humidité et, pour dormir, il faut supprimer toute cause de gêne circulatoire (ceintures, jarrettières, etc...)

Trois régions du corps doivent être spécialement protégées du froid : la gorge, l'abdomen, les pieds.

Ajoutons qu'il est de bonne hygiène de se brosser régulièrement les dents avant de se coucher, ce qui évite un séjour prolongé des aliments et des fermentations dans les cavités dentaires.

En été, dans les parages des marais ou dans les régions à paludisme, on pourra protéger l'ouverture de la tente par une lame de gaze qui servira de moustiquaire.

d) La propreté corporelle.

Nulle part plus qu'en camping, il n'est nécessaire d'assurer régulièrement la propreté corporelle. La sueur, la poussière, la manipulation d'objets en contact incessant avec le sol, sont autant de causes toujours renouvelées de salissement.

Insistons donc sur l'importance de toilettes fréquemment répétées, et de toilettes complètes. Sans

vouloir faire du campeur un nudiste, il est aisé de comprendre qu'on peut toujours concilier les règles de la bonne hygiène avec celles de la bonne tenue. Au reste, rien de plus sportif que de profiter du passage auprès d'un torrent, d'un séjour au bord d'un lac, pour assurer à notre corps à la fois une propreté indispensable et un repos musculaire que le bain rend particulièrement bienfaisant.

. Une bonne coutume qui est devenue une règle dans la pratique du camp scout, est de faire sa toilette matinale après une courte séance de culture physique et avant le petit déjeuner.

e) Le vêtement.

Déjà, au cours du chapitre précédent, nous avons dû dire un mot, du point de vue technique proprement dite du camping, de l'équipement du campeur.

Ici, nous voulons insister sur l'hygiène même du vêtement.

Point n'est besoin d'avoir une quantité excessive de vêtements de rechange, dont le poids alourdit inutilement le sac. Mais il est indispensable d'en avoir, comme il est d'une hygiène vraiment élémentaire de porter des vêtements de dessous dont la propreté doit être sans cesse maintenue. Nous ne croyons pas exagéré de demander aux campeurs pédestriens d'apprendre au besoin à faire eux-mêmes leur lessive : cette dernière, fut-elle indigne des meilleurs blanchisseurs, sera toujours préférable au port

de linge dont la malpropreté ne saurait être justifiée par la vie de plein air, qui met au contraire à notre disposition de l'eau à profusion, le poids même du savon ne pouvant être accusé de rendre un sac intransportable.

Tels sont les principaux problèmes que pose l'hygiène personnelle du campeur, et la manière dont nous croyons qu'ils peuvent être résolus.

Evidemment, là encore, il faut tenir compte des caractères mêmes et du mode du camping.

Le camping à pied et solitaire présentera toujours le maximum de difficultés. Ces dernières ne doivent cependant nullement exclure toutes ces précautions, qui sont d'ailleurs la base d'une hygiène élémentaire.

Le camping en montagne entraîne également de gros efforts, car il est des régions ou des altitudes où, de gré ou de force, certaines négligences sont imposées.

C'est pourquoi il est toujours préférable de le pratiquer d'une manière collective, pour assurer au maximum, par un travail d'équipe, le bien-être et la protection de chacun.

CHAPITRE IV

HYGIENE MORALE DU CAMPEUR

Un tel chapitre à première vue, peut paraître inutile, et sortir du cadre de notre sujet. Nous ne croyons pas toutefois qu'un hygiéniste puisse se désintéresser de l'étude d'esprit de celui auquel il apprend à protéger et à entretenir son corps, pas plus que de sa bonne tenue.

Dans Hygiène morale du campeur, il faut en effet, pour reprendre une expression qui, pour être amusante n'en est pas moins juste¹ distinguer « le moral » et « la morale ».

« Le moral » du campeur, sa bonne humeur, son entrain, ne sont pas toujours fonction de son caractère ou de son éducation. Il varie parfois en raison directe de son état physique. Que de novices, épris de liberté, ignorant tout de l'art de camper, partent en négligeant les conseils les plus simples, et ne trouvent dans le camping que des déboires ! C'est qu'il est indispensable, en effet, de prévoir, au début de toute période de camp, quelques jours d'adaptation

(1) R. TROTOT. — « *Camp et Santé* ».

au mépris desquels apparaissent des inconvénients parfois rédhibitoires. L'entraînement doit être progressif, le repos plus fréquent et plus judicieusement utilisé que jamais. Tel qui, à la ville, disposant d'un minimum de confort, apparaît comme un charmant compagnon, peut fort bien, à la faveur de la vie de camp, se révéler comme un être indocile, inadapté, et parfois même inadaptable.

Par ailleurs, même lorsque le camping se déroule depuis quelque temps, le surmenage peut apparaître et n'être révélé que par un changement du caractère. Le sujet devient maussade, susceptible, paresseux. La moindre difficulté devient immédiatement infranchissable, et par ailleurs, un certain nombre de stigmates physiques viennent confirmer l'hypothèse de surmenage : faciès pâle, traits tirés, amaigrissement, tendance fréquente au sommeil pendant le jour, sommeil écourté et agité la nuit, diminution de l'appétit : autant de signes d'alarme qui doivent immédiatement entraîner un repos complet, une détente, aux dépens d'un programme d'excursions parfois mal établi d'avance, ou qui se révèle au-dessus des forces de ceux auxquels il était destiné.

Si ceux qui prennent la responsabilité d'un camp portaient toujours un regard attentif sur ceux qu'ils entraînent et s'ils se préoccupaient de ces symptômes de déficience générale, peut-être le camping jouirait-il d'une faveur plus justifiée auprès d'un public qui se montre tantôt trop prudent, tantôt exagérément enthousiaste et ravale au rang du snobisme ce qui

est peut-être une des meilleures méthodes de développement et d'éducation individuels.

Que dire alors de « la morale » chez les campeurs. Nous ne pouvons ici qu'opposer encore le camping dirigé, fait au nom d'une doctrine d'élévation de soi et d'énergie, au camping non dirigé, à peine contrôlé. Autant le camping scout donne un maximum de garanties sur la bonne tenue de ceux qui le pratiquent, autant on s'étonne et on déplore de voir apparaître de nos jours des associations dont le contrôle sanitaire est pratiquement nul, et qui pourraient être responsables, entre gens de sexe différents, de rapprochements dont la portée sociale n'est pas toujours nettement définie. Il serait vraiment dommage que le camping, apparu sous des auspices si pleinement morales et vivifiantes, devint un prétexte et un moyen de diffusion de mœurs dont la liberté ne peut qu'être préjudiciable à l'équilibre de la société.

Sans parler même du danger constitué par des problèmes sexuels trop simplement résolus, ni du péril vénérien qui en résulte, il serait indispensable qu'on apprit aux campeurs un certain nombre de règles qui font partie des bases de la technique de vrai camping, et qu'on exigeât l'application stricte. Un bon campeur ne doit laisser derrière lui aucune trace visible de son passage, s'il est possible; à plus forte raison ne se montrer responsable d'aucune déprédation, d'aucun préjudice même esthétique vis-à-vis du terrain qui l'a accueilli. Au départ du camp, les feuillées, les rigoles des eaux de vaisselle, le trou

à détritus, doivent être désinfectés et comblés; aucun papier, aucun fragment d'étoffe, aucun débris matériel ne doit demeurer sur place.

C'est par de pareilles coutumes, très faciles à acquérir, que le camping fera sa meilleure propagande. Et si le campeur apparaît comme le sujet sain par excellence physiquement et moralement, il justifiera pleinement des efforts qui trop souvent encore sont égoïstes, sinon nuisibles.

CONCLUSIONS

Nous avons vu, par ce qui précède, que l'Hygiène, dans la pratique du camping, doit être envisagée en fonction de TROIS grands facteurs :

1. *La technique du camping*, ou art de camper, qui ne saurait se passer de l'observation de règles fondamentales d'hygiène.

Le type de la région où l'on campe, les conditions climatiques auxquelles le campeur sera soumis, l'orientation, l'aménagement du lieu de camp, la prévoyance du type d'approvisionnement, la proximité de secours sanitaires, sont autant de soucis qui doivent incomber à celui qui veut mener la vie de plein air, autant de problèmes dont la solution est d'une facilité plus ou moins grande suivant le type du camping, et qui dépend aussi grandement des autres facteurs de la technique même de camp.

Les précautions à prendre au cours d'un camp fixe ou d'un camp volant sont différentes; le fait que le campeur peut ou non disposer d'un moyen de transport qui lui permet d'enrichir son matériel, joue également un rôle important. Enfin, le caractère individuel ou collectif du camping peuvent modifier du tout au tout les conditions d'existence.

Au total, de tous, le plus difficile dans la réalisation des conditions d'hygiène, est le camping à pied, qui exige un long entraînement, une sérieuse préparation, une solide discipline, une sélection des campeurs mêmes, au départ.

2. *Les conditions d'hygiène corporelle*, qui comprennent :

non seulement l'importante question de l'alimentation et en particulier de l'eau potable, mais encore celles de l'élimination des matières usées, du vêtement, de la toilette, du sommeil.

3. *Les règles d'hygiène morale* du campeur.

Nous ne pouvons que retrouver, en terminant, une opposition qui s'est manifestée à chacune des étapes de notre travail : celle d'un camping codifié, basé sur des règles d'hygiène et de discipline individuelle et collective et d'un camping non codifié, non dirigé.

Ne fait pas de camping qui veut : il faut, pour le bien faire, acquérir une expérience réelle, et, dans l'intérêt social, s'efforcer de respecter un certain nombre de lois qui permettent à la fois de se protéger et de protéger les autres.

Le Scoutisme a, dans notre pays, et pratiquement, dans le monde, donné l'exemple du camping. Mais il a aussi, et pour ainsi dire d'emblée, donné l'exemple d'un bon camping organisé et contrôlé. Nombre de Fédérations de Scoutisme possèdent, actuellement, une organisation sanitaire solide, qui comprend en

particulier, un enseignement précis des chefs sur tous les problèmes touchant à l'hygiène au camp. Il serait infiniment souhaitable, qu'en dehors du scoutisme, l'éducation des campeurs fut faite rigoureusement à ce sujet, et qu'un contrôle plus précis put être exercé pour permettre un sain développement à un mode de vie qui peut alors donner d'excellents résultats.

Vu : Le Président de la Thèse,
L. TANON.

Vu : Le Doyen,
M. TIFFENEAU.

Vu et Permis d'Imprimer :

Le Recteur de l'Académie de Paris,
G. ROUSSY.

BIBLIOGRAPHIE

- Eclaireurs*, par Lord BADEN-POWELL (Delachaux et Niestlé).
Camp et Santé, par R. TROTOT (Edition Arc Tendu, 1937).
Caravanning and Camping, par A. H. A. WARD (Edition Pitman, 1931).
A pied autour du monde, par Roger TOURTE.
Le Flaneur sous la Tente, par Constantin WEYER.
The complete Hiker and camper, par C. F. CARR.
Au Grand vent, par Jean DROIT.
Manuel pratique de Camping et Auto Camping familial, par Renaud ICARD.
Vive la Bicyclette, par le Docteur RUFFIER.
Camping et Voyage à pied, par J. LOISEAU.
Le Sport, œuvre sociale. Chappert « La Médecine Sociale », 1937, N° 4, p. 3.
Le Mouvement des Eclaireurs et son utilité en matière de formation hygiénique, par P. DUREL.
Le Manuel de camp. Fédération Française des Eclaireuses, p. 140 et seq.
Les Camps de Louveteaux, Editions « La Flamme », p. 30 et seq.
Le Camp d'Eclaireurs, par P. PATIN. Editions « La Flamme », p. 97 et seq.
Cuisine de Camping, par J. LOISEAU.
La Cuisine au Camp, par A. MORAND et J. REDIER.
Allons au Camp ! par VIEUX CASTOR (Louvain), p. 151 et seq.
Le Feu sous la Marmite, par PLUME D'AIGLE (Louvain).
Campisme et Santé, par FARNARIER (Ed. J.-B. Baillière).

